



# Quelques petits conseils pour la vie de tous les jours

— Jonathan Mead

## Appréciez la beauté des petites choses

Lorsque j'arrête mon bavardage mental et que j'ouvre les yeux, je suis émerveillé par la beauté qui m'entoure. Les arbres qui se balancent, les feuilles mortes qui tourbillonnent sur le sol, les vagues qui s'écrasent sur le rivage. Les choses les plus simples sont d'une beauté si profonde. Mais vous ne pouvez les percevoir que si vous êtes vraiment présent. Si vous broyez du noir, ou si vous êtes distrait, vous passerez à côté.

## Assumez votre côté artistique

Si vous pensez que vous n'êtes pas créatif, je voudrais vous dire, avec tout le respect que je vous dois, que vous vous trompez. Il vous est impossible de ne pas être créatif, que vous le vouliez ou non. Chaque fois que vous ouvrez la bouche, chaque fois que vous vous racontez ce qui se passe dans votre vie, vous faites œuvre de création. Vous êtes constamment en train de façonner, de réinventer et de réécrire l'histoire de votre vie. Lorsque vous vous en rendez compte, il vous sera bien plus facile de voir en vous l'artiste. La question devient donc : quelle histoire écririez-vous aujourd'hui ?

## Vivez sans limites

Certaines limites sont bonnes et nécessaires (comme les limites de vitesse), mais parmi les limites que nous nous fixons, beaucoup nous empêchent de vivre à fond notre potentiel. Des limites arbitraires, telle que la crainte de tendre la main à un sans-abri ou de parler à un inconnu, restreignent le flot d'amour dans nos vies.

## Comprenez que la beauté peut se trouver dans les choses les plus ordinaires

La beauté n'apparaît pas toujours dans des changements bouleversants ou dans des illuminations spectaculaires. Elle ne se cache pas toujours dans un arc-en-ciel, un orgasme cataclysmique ou un saut en parachute à 3000 mètres d'altitude. On la trouve souvent dans les yeux d'un nouveau-né, dans l'éclosion d'une fleur ou dans la peinture qui s'écaille sur une vieille barrière. On la trouve souvent là où on l'attend le moins.

## Ayez un regard neuf

On peut se retrouver enlisé dans les horaires et les obligations, et ainsi perdre le sens de l'émerveillement devant les joies simples de la vie. Faites le silence en vous et soyez réceptif devant un événement particulier : cela peut vous permettre de le revivre comme si c'était la toute première fois. Lorsque vous écoutez de la musique, imaginez que vous auriez pu naître sans la possibilité d'entendre. Quand vous tendez la main à quelqu'un pour le toucher, pensez à tous ceux qui n'ont pas l'usage de leurs membres. Quand vous observez ce qui vous entoure, imaginez que c'est la première fois vous percevez les couleurs.

## Soyez intime avec la vie

La prochaine fois que vous boirez une tasse de thé ou de café, inhalez profondément leur odeur, humez leur arôme. Quand vous respirez, ressentez l'air qui pénètre dans vos poumons. Quand vous marchez, sentez le sol sous vos pieds. Plus vous serez en communion intime avec la vie, plus vous en découvrirez la beauté. Si vous êtes déconnecté de la vie, vous passerez à côté de toute la richesse artistique qui s'offre à vous.

## Faites de votre passion votre priorité

Il est facile de nous laisser accaparer par tout ce que nous pensons devoir faire. Vouloir que tout soit parfait nous empêchera d'avoir le temps pour les choses importantes. Certes, toutes vos allées et venues et les myriades de choses sur votre liste sont peut-être nécessaires, mais il est primordial de mettre en premier les choses que vous aimez. Si vous avez tendance à vous laisser distraire, consacrez un moment spécial de la journée à ce qui vous tient le plus à cœur. Quoi que ce soit, faites-en une priorité, si vous ne voulez pas que votre passion se perde dans le gouffre béant des menus détails.

## Gardez les yeux sur le positif

Je ne sais toujours pas pourquoi, mais nous les humains avons tendance à porter notre attention sur le négatif, que ce soit dans les événements, les circonstances ou par rapport à nos semblables. Nous faisons l'inventaire de nos malheurs et de tout ce qui nous manque avant de faire le compte de nos bénédictions. Prenez l'habitude de fixer votre regard sur tout ce qui vous inspire de la reconnaissance, et vous découvrirez la beauté de la vie.

## Donnez, partagez

J'ai découvert que la meilleure façon d'apprécier combien la vie est belle, c'est de donner. Pas forcément quelque chose de matériel, mais peut être un compliment, un sourire ou un mot d'encouragement. Parfois, le meilleur cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un, c'est d'être là et de lui accorder toute notre attention.

*Traduction de l'original « Tips for Daily Living »  
par Vincent Piano et Berniris*

*Vous retrouverez ce texte et beaucoup d'autres, ainsi que plein de diaporamas, sur le site : [www.lebongrain.com](http://www.lebongrain.com)*